

Rinderfiletstreifen mit Erdnussbutter

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Cocktailtomaten
- 250 g Rinderfilet
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Kokosfett
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL (ohne Zucker) Erdnussbutter
- 2 EL grob gehacktes Basilikum
- 200 ml (ohne Zucker) Tomatensaft

Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Fett in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Essig ablöschen und die Erdnussbutter einrühren. Die Filetstreifen auf Tellern anrichten, mit Tomaten dekorieren und mit Basilikum bestreuen.

Den Tomatensaft dazu servieren.

Die Filetstreifen schmecken warm oder kalt. Mit einer Scheibe Vollkornbrot und einem kleinen Salat wird daraus im Handumdrehen ein leckeres Abendessen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen